



# ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਹਿਲਾਂ

## ਖਾਣਾ

ਇਹ ਪਰਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਦਲਾਅ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



Punjabi

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣਾ ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਖਾ ਕੇ ਵਾਧੂ ਪੇਸ਼ਟ

ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਮੱਖਣ, ਪਨੀਰ, ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਸਾਸ

ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਵਾਧੂ ਪੇਸ਼ਟ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

<p><math>&lt;e, L</math> _</p> <p>ਨਾਸ਼ਤਾ</p>	<p>ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਦਲੀਆ ਜਾਂ ਅਨਾਜ ਮੱਖਣ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਜੈਮ ਨਾਲ ਟੇਸਟ ਕਰੋ ਫਲ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਪੈਨਕੇਕ ਜਾਂ ਪੇਸਟਰੀ</p>
<p>9</p> <p>ਛੋਟਾ ਭੋਜਨ/ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ</p>	<p>ਅੰਡੇ, ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਟੁਨਾ ਮੇਅਨੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਸੈਂਡਵਿਚ ਸੌਸੇਜ਼ ਰੋਲ, ਕਿਊਚ ਜਾਂ ਸਮੋਸੇ ਸਕ੍ਰੈਬਲਡ ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਆਮਲੇਟ ਨਾਲ ਟੇਸਟ ਕਰੋ ਨੂਡਲਜ਼ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਬੀਫ ਨਾਲ ਫ੍ਰਾਈ ਕਰੋ</p>
<p>g</p> <p>ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ</p>	<p>ਆਲੂ ਜਾਂ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੈਸਰੋਲ, ਸਟੂਅ ਜਾਂ ਕਰੀ ਸਪੈਗੇਟੀ ਬੋਲੋਗਨਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਲਾਸਗਨ ਮੈਕਰੋਨੀ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ ਪਨੀਰ ਬੀਨਜ਼, ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਕੋਲਸਲਾ ਦੇ ਨਾਲ ਆਲੂ ਜੈਕੇਟ</p>
<p>ਸੂਪ ਅਤੇ ਪੁਡਿੰਗਸ</p>	<p>ਮੱਖਣ ਵਾਲੇ ਰੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸੂਪ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਕਸਟਾਰਡ ਦੇ ਬਰਤਨ, ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਹਲਵਾ ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਚੀਜ਼ ਕੇਕ ਜਾਂ ਕੇਕ</p>
<p>• eC.</p> <p>ਸਨੈਕਸ</p>	<p>ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਜੈਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕੋਨ ਗਿਰੀਦਾਰ ਜ ਜੈਤੂਨ ਚਾਕਲੇਟ ਜਾਂ ਸਾਦੇ ਬਿਸਕੁਟ ਡੁਬਕੀ ਨਾਲ ਕਰਿਸਪਸ ਜਾਂ ਹੂਮਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬਰੈੱਡਸਟਿਕਸ</p>
<p>ਕਿੰਕਸ</p>	<p>ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 6-8 ਕੱਪ ਲਈ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਸਮੁਦੀ ਜਾਂ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਘਰੇਲੂ ਬਣੇ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਰੈਸਿਪੀ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, 4-5 ਚਮਚੇ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ 6 ਚਮਚੇ ਸੁੱਕੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ</li> <li>• ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮਿਲਕ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੁੱਧ ਪਾਓ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਸਰਵ ਕਰੋ।</li> </ul>